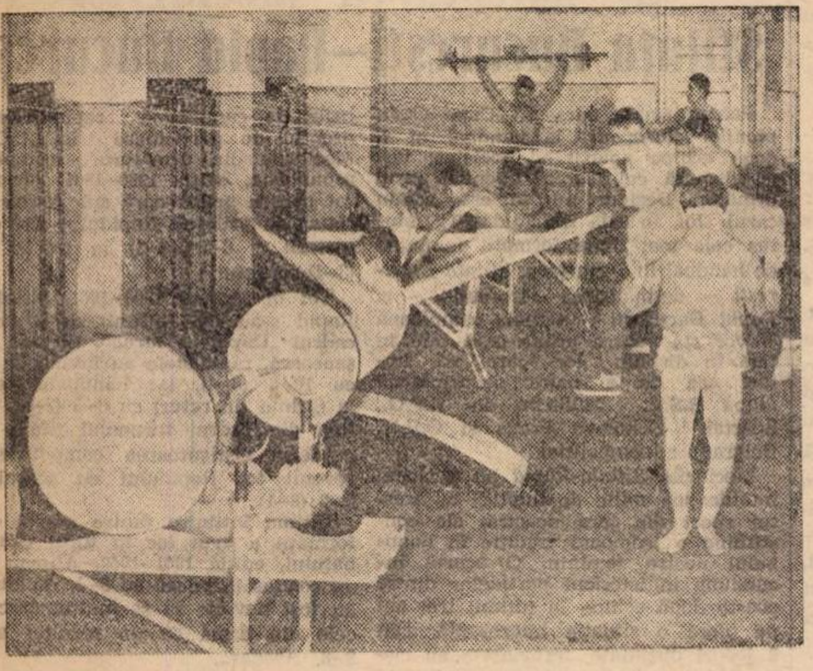
Instantanee

SALA DE FORŢĂ



In sala de forţă lucrează la aparate cei mai tineri boxeri
Foto: T. Chioreanu

Sintem in sala de forţă a centrului de pregătire şi antrenament de la complexul sportiv „23 August" din Capitală. In dreapta, helcometre, haltere, banchete speciale, saci cu nisip, mingi, praştie, foarfece cu arc... In stinga, ferestre larg deschise...

Sub indrumarea profesorilor de specialitate, atleţii, luptătorii, paraşutiştii, boxerii lucrează intens. Acum, de pildă, in faţa aparatelor sint tinerii boxeri de la şcolile profesionale „23 August" şi „Iosif Rangheţ". Antrenorul lor, Teodor Niculescu, *trece de la un elev la altul, controlează, dă indicaţii:*

— Mai intins arcul foarfecelor!

— Nu merge! — scinceşte tinărul boxer Constantin Davidescu.

— Intinde-l incet şi hotărit. Imaginează-ţi că ai in faţa ta un adversar. Aşa!... Vezi că se poate?... Sirbu, Ştefan şi Calciu: *corpul puţin mai aplecat in faţa helcometrelor! Nu le daţi o clipă răgaz!...* Paul, *saltă ganterele deasupra umerilor şi in acelaşi tempo!... Ce faci, Mihai, scapi mingea jos?*

— Parcă e de plumb, tovarăşe profesor.

— E umplută cu şpan. Ei, gata? Trece-o cu viteză dintr-o mină intr-alta!...

Din corpurile incălzite ale sportivilor ies parcă aburi. Se consumă energie, dar se acumulează şi forţă. E sala de călire a organismului!...

Ora de pregătire fizică generală a tinerilor boxeri s-a terminat. Aparatele, intrebuinţate atit de mult, se „odihnesc" acum la podea. O clipă doar. In sală au intrat luptătorii. Le ridică, le indoaie, se „luptă" cu ele, arcurile rezistă un timp, apoi cedează în faţa forţei muşchilor de oţel. Mişcarea se repetă o dată, de două ori, de zece ori... O zi, două, o lună... Pină cind „pachetul" de muşchi e gata!

Urmează atleţii: grupa săritorilor in inălţime şi prăjină. Grupa aruncătorilor, a semifondiştilor, a sprinterilor şi a aruncărilor de greutate... Vin după aceea, maeştrii inălţimilor: recordmanii mondiali la paraşutism Gheorghe Iancu, Elena Băcăoanu, Elisabeta Popescu, Ion Roşu *ş.a. Toţi trec prin sala de forţă: şi incepătorii şi maeştrii sportului!...*

Desigur, antrenamentul nu are nimic din spectaculozitatea intrecerilor. Te impresionează însă, voinţa sportivilor şi perseverenţa profesorilor. Dorinţa lor comună de a se pregăti cit mai bine pentru viitoarele intreceri sportive.

V. TOFAN

Recenzii

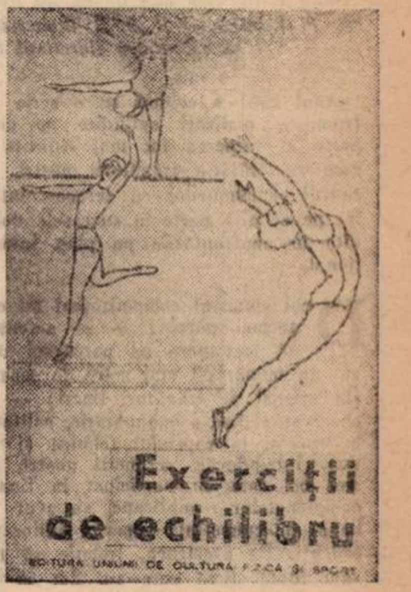
Gineta Stoenescu: EXERCIŢII DE ECHILIBRU

Este un fapt unanim recunoscut că gimnastica constituie baza educaţiei fizice multilaterale şi a perfecţionării sportive. Indiferent de ramura sportivă, în care s-ar specializa un tînăr, el nu poate obţine performanţe înalte, fără a practica în mod sistematic gimnastica.

Exerciţiile de gimnastică practicate zilnic, cu măsură, au darul de a fortifica sistemul muşchiular, de a îmbunătăţi ţinuta corpului, de a mări forţa fizică.

Lucrarea Ginetei Stoenescu „Exerciţii de echilibru", *apărută recent în Editura U.C.F.S., vine să confirme integral aceste atribute ale gimnasticii. Utilitatea lucrării e cu atît mai mare, cu cît în cărţile de specialitate editate înainte de 23 August 1944, importanţa exerciţiilor de echilibru — ca parte integrantă a gimnasticii privită în ansamblu — era minimalizată. Totul era orientat pe principiul gimnasticii suedeze — statică, rigidă — elementele de „artistică" şi „acrobatică" fiind prezentate doar în trecere; în acelaşi timp erau omise chiar şi cele mai elementare cunoştinţe cu referire la funcţia echilibrului, efectele şi aplicaţiile exerciţiilor de acest grad. Lucrarea Ginetei Stoenescu oferă în primul rînd un bogat material tehnic şi metodic. În primele două capitole* („Funcţia de echilibru a corpului omenesc" şi „Exerciţii de echilibru") *sînt expuse, într-o formă succintă, cunoştinţe minime în special despre mecanismul şi fiziologia echilibrului. In lucrarea propriu-zisă sînt grupate exerciţii cu o mare varietate, prezentate într-un mod simplu, cu multă cursivitate. Inţelegerea terminologiei exerciţiilor este înlesnită şi de existenţa a numeroase schiţe şi desene (aproape 160).*

Exerciţiile de echilibru au un rol de seamă în tratamentul curativ al diferitelor turburări ale aparatului locomotor şi deformaţii ale coloanei vertebrale (sechele de encefalopatie, de poliomielită, scolioze în C şi S, cifoze, lordoza, cifolondoze ş.a.).


Exerciţii
de echilibru
EDITURA UNIUNII DE CULTURA FIZICA ŞI SPORT

In totul, autoarea a căutat să pună la dispoziţia profesorilor de educaţie fizică, antrenorilor, sportivilor ca şi masei largi de cititori, pasionaţi ai gimnasticii, o lucrare cît mai completă şi mai folositoare.

TIBERIU STAMA

„CUPA POLITEHNICII" BRAŞOV ÎN PLINĂ DESFĂŞURARE

Se implinesc cinci ani de la desfăşurarea primei ediţii a „Cupei Politehnicii", competiţie sportivă organizată pentru studenţii braşoveni. Primele trei ediţii au revenit studenţilor facultăţii de mecanică, iar a patra celor de la facultatea de silvicultură.

A cincea ediţie — jubiliară — a inceput o dată cu noul an universitar, pină acum desfăşurindu-se întrecerile de şah, baschet şi volei. Concursurile stirnesc un deosebit interes, numărul sportivilor participanţi crescind de la an la an. Dacă la prima ediţie au participat 900 studenţi şi studente, la actuala ediţie vor lua parte peste 2.000 de sportivi.

Intrecerile desfăşurate pină acum au scos in evidenţă buna pregătire a unor echipe, printre care cea a anului II de la facultatea de industrializare a lemnului, anii I şi V de la facultatea de mecanică şi anii II şi IV de la facultatea de silvicultură.

In afara disputelor de şah, baschet şi volei, care sint în curs de desfăşurare, studenţii fac pregătiri şi pentru intilnirile inter-ani la handbal, tenis de masă, gimnastică şi schi, care vor atrage un insemnat număr de participanţi.

Finalele pentru „Cupa Politehnicii" la numeroasele discipline sportive vor avea loc in primăvară, între selecţionatele de facultăţi.

V. POPOVICI-coresp.

COLABORARE RODNICĂ

Elevii centrului şcolar agricol din comuna Tirgşorul Nou, raionul Ploieşti, îşi desfăşoară activitatea sportivă în cadrul asociaţiei Tinereţea. Colaborind cu organizaţia U.T.M. din şcoală, conducerea asociaţiei sportive a reuşit să cuprindă un număr de 140 de membri care practică în mod permanent voleiul, atletismul, şahul, tenisul de masă, turismul. Intre conducerea asociaţiei şi organizaţia U.T.M. există o strinsă colaborare. In acest fel s-a reuşit să se organizeze conferinţe cu teme sportive, vizionări de filme sportive, au fost popularizate rezultatele obţinute de sportivii din ţara noastră.

Pe lingă competiţiile de mase organizate in cadrul asociaţiei, echipele şcolii au reuşit să aibă o bună comportare şi in campionatele la care iau parte. Echipa masculină de volei s-a clasat pe locul 2 în campionatul raional, iar echipa feminină de tenis de masă a devenit campioană raională, ocupind un meritat loc 2 pe regiune.

Turismul sportiv devine un prieten din ce în ce mai îndrăgit al tinerilor elevi. Secţia de turism sportiv a organizat două excursii în cele mai pitoreşti regiuni ale ţării, la care au luat parte 120 de membri ai asociaţiei. Cu acest prilej excursioniştii au admirat frumuseţile patriei, au vizionat monumente istorice. La obţinerea acestor rezultate un aport însemnat l-a adus direcţiunea şcolii, care sprijină în mod permanent activitatea sportivă din şcoală.

A. VLĂSCEANU şi O. MOARCĂŞ
coresp.

Cultivarea educaţiei fizice şi a sportului în rîndurile tineretului universitar

(Urmare din pag. 1)

S-au realizat gale de filme sportive, expoziţii cu fotografii, grafice şi trofee, intilniri intre studenţi şi sportivi fruntaşi. Pentru antrenarea in proporţii de mase a studenţilor in activitatea sportivă Consiliul asociaţiilor studenţeşti din Universitate impreună cu catedra de educaţie fizică organizează campionate şi concursuri intre ani de studiu şi facultăţi. S-au stabilit legături sportive cu echipele din unele mari intreprinderi bucureştene, cu care facultăţile noastre au relaţii permanente de colaborare pe linie cultural-sportivă.

Rezultatele acestui avint al mişcării sportive din Universitatea „C.I. Parhon" s-au concretizat in unele frumoase succese competiţionale din ultimul timp. In special studentele noastre au reprezentat cu vrednicie activitatea sportivă din Universitatea noastră la gimnastică, volei, baschet, scrimă (locul I in campionatele universitare pe centrul Bucureşti), la handbal (locul III in campionatele universitare) etc. Succese similare au avut studenţii la atletism, scrimă, inot, baschet (locul I in campionatele interinstitute) etc.

Faţă de posibilităţi insă considerăm că aceste rezultate reprezintă numai un inceput. Mai sint încă mulţi studenţi care reduc sportul la participarea ca spectatori la competiţii, dacă nu-l limitează la a fi... prono-sportivi.

Iată de ce consider că este de datoria profesorilor şi asistenţilor de la catedrele de educaţie fizică să facă tot mai interesante, atractive şi pline de conţinut orele afectate din program, astfel ca studenţii să participe la ele in mod activ, cu plăcere, să indrăgească exerciţiile fizice şi să simtă nevoia de a le practica zilnic. De asemenea, este de datoria personalului catedrelor de educaţie fizică să nu se mărginească la orele din program, ci să sprijine şi in afara acestora dezvoltarea activităţii sportive de masă in rindul studenţilor. Stăruim ca toţi studenţii, pină la ultimul, să aibă convingerea că practicarea exerciţiilor fizice şi sportului face parte integrantă din pregătirea lor, că o bună condiţie fizică are drept rezultat o capacitate superioară de muncă intelectuală. Pentru aceasta gimnastica de inviorare dimineaţa, practicarea regulată, zi de zi, a unui sport, a turismului, a mişcării in aer liber trebuie să devină pentru toţi studenţii o deprindere cu care să plece din Universitate, aşa cum pleacă cu diploma de absolvire. A dispărut de mult tipul intelectualului cocirjat, firav, cu pieptul supt. Acest tip fizic nu era decit una din expresiile rupturii dintre munca fizică şi cea intelectuală specifică societăţii bazate pe exploatare. Societatea socialistă cere oameni intregi, dezvoltaţi armonios.

Iuri Gagarin şi Gherman Titov, eroii admiraţi de intreaga omenire, tipul oamenilor crescuţi de cea mai inaintată societate, nu sint numai exemple de inalte calităţi intelectuale şi morale, ci şi de o impletire armonioasă a acestora cu o pregătire fizică excepţională.

◆ ◆ ◆

LOVITURA DE PEDEAPSĂ

FĂRĂ REGULAMENT ŞI FĂRĂ... OBRAZ!

Dacă treceţi prin Birlad, o să observaţi, plimbindu-vă prin centru, cite un băiat voinic, de ţi-e mai mare dragul să-l priveşti, cu un cucui urit pe frunte sau cu nasul cit pătlăgica. Cum e iarnă şi lunecuş, te gindeşti că bietul băiat s-o fi impiedicat, i-o fi alunecat piciorul pe gheaţă şi... gata cucuiul. Dar dacă te-ai fi dus in vară, tot ţi-ar fi ieşit in cale, din cind in cind, cite un... cucuiat din ăsta.

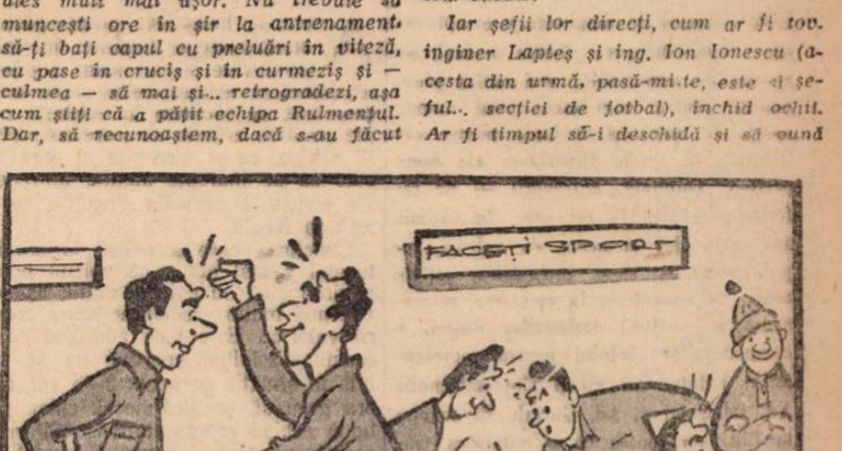
De la inceput ţinem să vă spunem că nu e vorba de o modă năstruşnică. De altfel, cui îi stă bine cu nasul cit un cartof sau fruntea impodobită cu... cucuie? Şi-atunci? Aflind că tinerii in cauză sint fotbalişti şi rugbişti, iţi vine un alt gind: s-or fi lovit pe la vreun antrenament. Se mai intimplă... La toate o să vă gindiţi, numai la ce-o să auziţi acum nu v-aţi fi aşteptat pentru nimic in lume...

De altfel, să vă ducem direct la locul unde se... fabrică cucuiele. De la gară mergi ceva pină in centru, apoi de aici incă niţel pină la fabrica de rulmenţi, intri pe poartă, o iei la dreapta şi te opreşti la sediul asociaţiei sportive Rulmentul. Ce vei vedea acolo (chiar in timpul orelor de producţie!)? La o masă, citiva fotbalişti şi rugbişti se joacă de zor cu o cutie de chibrituri, care este proiectată in sus cind de unul cind de altul. Cine face mai repede 25 de puncte — şi dacă cutia pică in picioare, le poţi face dintr-odată — ii dă celuilalt un bobirnac in frunte. Şi cum durata jocului nu este limitată de nici un regulament, sportivii noştri stau acolo ore intregi şi-şi dau mereu la bobirnace unul altuia in frunte sau pe nas. Şi, tot lovindu-se, se pomenesc cu nişte cucuie pe care le poartă zile intregi cu nasul vinăt şi umflat.

Dar, poate că vreţi să-i cunoaşteţi pe practicanţii acestui nou... sport? Să facem, deci prezentările: fotbaliştii Ion Manolache şi Nicolaie Bercea, rugbiştii Carol Ardoi şi Ion Patrichi *etc. Spunem „etc.", fiindcă jocul nu are* **un regulament precis.** *Se poate juca in doi, in trei, in patru, in şase. Depinde de ciţi au tras chiulul din producţie. Şi să ştiţi, jocul este mai interesant decit fotbalul, de pildă, şi mai ales mult mai uşor. Nu trebuie să munceşti ore în şir la antrenament, să-ţi baţi capul cu preluări în viteză, cu pase in cruciş şi in curmeziş şi — culmea — să mai şi... retrogradezi, aşa cum ştiţi că a păţit echipa Rulmentul. Dar, să recunoaştem, dacă s-au făcut de ris cu fotbalul, in schimb, la „chibrituri" n-au adversari in regiune şi poate nici in restul ţării. Ptiu, ce treabă ar face dacă s-ar organiza un campionat mondial sau măcar european de chibrituri!*

Dar, cum rămine in timpul acesta cu planul de producţie? De asta au grijă ceilalţi muncitori din fabrică. Ei muncesc — şi muncesc cu rivnă — şi treaba merge. Muncitori de nădejde sint şi fraţii Schlunschi, fotbalişti, Mihai Popa, Gh. Dobrescu, Gh. Bănceanu, Gh. Vasiliu, rugbişti, Niculina şi Irina Mustaţă, voleibaliste etc. etc. Alţi sportivi ca Ion Gachi, Vasile Pavel şi-au frămintat mintea nu pentru a invăţa „tehnica" aruncării cutiei de chibrituri, ci pentru a prezenta cit mai multe inovaţii care să contribuie la mărirea producţiei, la imbunătăţirea ei, la realizarea de economii. In timpul acesta, Ion Manolache, Nicolae Bercea, Carol Ardoi şi Ion Patrichi işi fac... cucuie unul altuia, iar cind obosesc — e şi asta o... muncă! — se furişează prin pod, cum face mereu Manolache şi se culcă, visind la noile meciuri de chibrituri şi deci şi la noile... cucuie.

Iar şefii lor direcţi, cum ar fi tov. inginer Lapteş şi ing. Ion Ionescu (acesta din urmă, pasă-mi-te, este şi şeful... secţiei de fotbal), inchid ochii. Ar fi timpul să-i deschidă şi să pună preţ pe cei care au broboane de sudoare pe frunte şi nu cucuie provenite din jocurile cu chibriturile!



Campionatul... bobirnacelor, în plină desfăşurare

JACK BERARIU
VASILE GODESCU

(După o corespondenţă trimisă de Solomon Eliade coresp.)